

6.00 Holdet

Uge		Tirsdag 06.00	Torsdag 06.00	Lørdag 5.00-5.30 (Marathon)	Fokus	Konkurrencer
27	02/07	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 4 x 2min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	6-8/07-NM Masters Bords(S), 5000m og derunder
28	09/07	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
29	16/07	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
30	23/07	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 5min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
31	30/07	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangfølg	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	4-5/08-DM Masters Randers, 5000m og derunder 3/8 DM 10.000m
32	06/08	6x100m løb op ad bakke (5-6% sløgning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (i alt 7km)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek tempostræk	120min Væghedsløb Indlagt 4x15min Marathon hastighed	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	
33	13/08	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangfølg	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	
34	20/08	6x100m løb op ad bakke (5-6% sløgning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (i alt 7km)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek tempostræk	120min Væghedsløb Indlagt 5x20min Marathon hastighed	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	26/08-Esrum Se Rundt (Gratisløb)
35	27/08	5km Testløb (Sommeruten)	Opvarmingsløb 6x3min (som sløgningsløb) P= 3min jogg Afvarmningsløb	75min Væghedsløb Indlagt 4-5min sløgningsløb undervejs	Tærskeltræning Intervaller	
36	03/09	Opvarmingsløb 6x2min (1min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmningsløb	Opvarmingsløb 4x4min (som sløgningsløb) P= 4min jogg Afvarmningsløb	120min Væghedsløb Indlagt 5x20min Marathon hastighed	Tærskeltræning Intervaller	
37	10/09	Opvarmingsløb 6x3min (2min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmningsløb	Opvarmingsløb 3x5min (som sløgningsløb) P= 5min jogg Afvarmningsløb	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	16/09-CPH Halvmarathon (DM)
38	17/09	Opvarmingsløb 6x2min (1min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmningsløb	Opvarmingsløb 3x6min (som sløgningsløb) P= 5min jogg Afvarmningsløb	75min Væghedsløb Indlagt 4-5min sløgningsløb undervejs	Tærskeltræning Intervaller	
39	24/09	5km Testløb (Vinterruten)	Opvarmingsløb 6x3min (som sløgningsløb) P= 3min jogg Afvarmningsløb	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Tærskeltræning Intervaller	30/09-DM Marathon Odense
40	01/10	Opvarmingsløb 6x2min (1min god fart+1min høj fart) P= 3min jogg Afvarmningsløb	Opvarmingsløb 4x4min (som sløgningsløb) P= 4min jogg Afvarmningsløb	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Tærskeltræning Intervaller	07/10-Erimilgeløbet
41	08/10	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
42	15/10	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 90-120sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	21/09-Gribskovløbet (Gratisløb)
43	22/10	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 4 x 4min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
44	29/10	5km Testløb (Vinterruten)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 5min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	04/11-Skovmaren Hillerød, 10km, Halv- og hel marathon (Gratisløb)
45	05/11	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangfølg	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
46	12/11	6x100m løb op ad bakke (5-6% sløgning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (i alt 7km)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek tempostræk	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
47	19/11	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangfølg	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	24/11-SNIK Juleafslutning-Lystøjsen
48	26/11	5km Testløb (Vinterruten)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek tempostræk	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	02/12-Julestjemeløbet, Hillerød 5,9 og 16km
49	03/12	4x3x30sek Pause=20sek SeriePause=180sek (Acceleration 5-10sek og holde fart) God opv. og nedvarmning	10km indlagt intervaller 5x2min P=3min gangfølg	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	
50	10/12	6x100m løb op ad bakke (5-6% sløgning) Pause gang tilbage God opv. og nedvarmning (i alt 7km)	10km Væghedsløb Indlagt 10x30sek tempostræk	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Central udholdenhed Fokus tempo Korte ryk	
51	17/12	10km Væghedsløb Indlagte tempostræk 30-60sek Brug bakkerne (Tempoøgning 10-20sek/km)	10km Væghedsløb Indlagte 5 x 2min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker nedad (Løb med)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	
52	24/12		10km Væghedsløb Indlagte 5 x 3min Intervaller (som sløgningsløb)	75min Væghedsløb Sæt farten op på alle bakker opad (Løb ind i bakken)	Lokal udholdenhed Fokus mængde Tempostræk	

